



町会連合会だより



<http://www.habikigaoka.jp/>

10月号

発行 羽曳が丘町会連合会

- ・「ながら見守り」のお願い P1
- ・痴漢が出没 P1
- ・不活発病に注意を / イノシシに注意 . . . P2

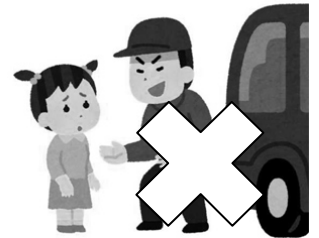
目次

- ・カラーリングをしてみませんか P3
- ・健康講座のご案内 P3
- ・イベント開催状況 P4

「・・・ながら見守り」のお願い

「ながら見守り」とは町の住民や事業者の方々が日常活動や事業活動を行う中で防犯の視点を持って子どもたちの安全を見守る活動です。

- ・表で知人とおしゃべりをしながら
- ・通学路を歩行・ランニングをしながら
- ・買い物に出かけながら
- ・庭木の水やりをしながら
- ・犬の散歩をしながら
- ・玄関先の掃除をしながら
- ・車の掃除をしながら
- ・見慣れない人には声をかける



最近、子どもが登下校時に事件や事故に巻き込まれるケースが増えています。

朝の登校時間は短時間で人の目も多いのですが、下校時間帯は長くなり気も緩んでいて要注意です。羽曳が丘小学校の下校時間は午後3時頃から午後5時過ぎまでと長時間にわたります。

不審者は子どもが1～2人の時を狙って「こっちへおいで」「お菓子あげる」などと声をかけてきます。

不審者は人の目を嫌いますから、住民の皆さんの上記のような行動により「人の目を多くすること」で、犯罪を未然に防ぐことができます。

午後3時頃から午後5時過ぎまでの時間に「子どもの安全」を守る意識のもとに**子どもの見守り**活動にご協力ください。

《急告》

痴漢が出没

9月5日午後6時半ころ、羽曳が丘西3丁目の第二集会所付近で痴漢被害が発生しました。痴漢被害については、最近羽曳野市の他の地区でも頻繁に発生しており、羽曳野警察でも警戒にあたっているところです。痴漢は重大な犯罪に発展しかねません。これからは日没が早くなり、子どもの下校時間の環境も悪化します。集団下校、保護者の出迎え、見守りの強化など、犯罪防止に町ぐるみで協力しましょう。

不活発病(フレイル)に注意を!

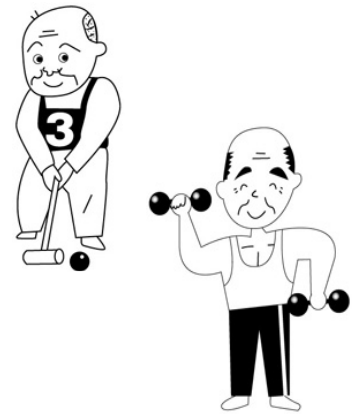
新型コロナウイルス・オミクロン株 B A. 5 の感染拡大に伴い、大阪府では7月27日、府民に対し次のような要請を行いました。

- ・ 基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。
- ・ 高齢者は、早期の4回目ワクチン接種をお願いします。
- ・ 高齢者の命と健康を守るため、高齢者及び同居家族等日常的に接する方は、感染リスクが高い場所への外出・移動を控えてください。

羽曳が丘地区では住民の高齢化が進んでいることでもあり、この要請に従って主に高齢者を対象とした多くの行事・イベントが中止または延期となってしまいました。9月に入り、状況を見ながら、再開し始めていますが、この間に高齢者が不活発病(フレイル)を発症しているケースも少なくありません。

《フレイルチェック》下記5項目のうち、3項目以上に該当すると、フレイルと診断されます。

＜項目＞	＜評価基準＞
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力：男性28kg以下、女性18kg以下
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 1.0m/秒以下
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答



＜参考：厚労省 HP＞

《フレイルの予防》

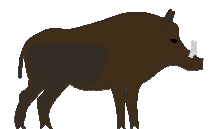
- ・ 持病のコントロールを ⇒ 糖尿病、心臓病などの持病を悪化させない。
- ・ 免疫力をつけて感染症の予防を ⇒ 免疫力がなくなると、コロナなどの感染症にかかりやすく重症化もしやすい。
- ・ 日常生活に運動を ⇒ 運動を習慣づけ毎日続けることが大切。足腰の筋力を向上・維持し、バランスを保つことで、フレイルを予防し、その進行をおさえることが可能。
- ・ バランスの良い食事を ⇒ 低栄養は、フレイルを起こす最大の要因となる。特に一人暮らしの高齢者は、食事の品数も減り、食べる食材も偏り、食欲が低下しがちで、低栄養状態に陥りやすい。
- ・ 口腔・嚥下機能を保つケアを ⇒ 加齢とともに歯が抜けるなどして噛みづらくなると、硬い食材が食べられなくなったり、口の中でうまく飲み込めない状態になる。
- ・ 社会とのつながりを ⇒ 人との関わりを保ち続けることが、フレイルの進行予防となる。

イノシシにご注意!

9月上旬頃から羽曳が丘地区内で「イノシシを見た」との通報が寄せられています。

イノシシに出会ったら

- ①近寄らない ②目を合わさない ③食べ物を見せない ④刺激を与えない
をお守りください。イノシシを発見された時は、市(産業振興課)や警察などに通報してください。



カローリングをしてみませんか

コロナオミクロン株BA5の感染拡大で、羽曳が丘地区の多くのイベントが中止を余儀なくされる中、ニュースポーツクラブが主催するカローリングは開催されると聞き、取材に訪れました。8月21日日曜日の朝9時半、場所は羽曳が丘小学校の体育館です。集まった方は約15名。50代、60代の方が中心でした。

カローリングというスポーツは冬のオリンピックで有名になった氷上のスポーツ・カーリングに似た競技で、体育館の床上で開催しローラーの付いたストーンを、12メートル先の直径90cmの標的に向かって転がし、的の中心に近いところに止めることで、ポイントを競います。

みんなで身体ほぐしのラジオ体操をした後、4チームに分かれ試合をします。筆者も体験しましたが、ストーンを標的エリアに入れることだけでも、簡単ではありませんでした。このスポーツは永い方は8年間以上続けられており、簡単に入れる割には奥が深そうに感じました。

開催日：原則毎月1回 第3日曜日9時30分～11時

開催場所：羽曳が丘小学校体育館

今年度の開催予定日：10/16、11/20、1/15、2/19

年齢性別を問いません。どなたでもお気軽にご参加下さい。問合せ：072-956-3223（徳田）



羽曳が丘健康講座のご案内

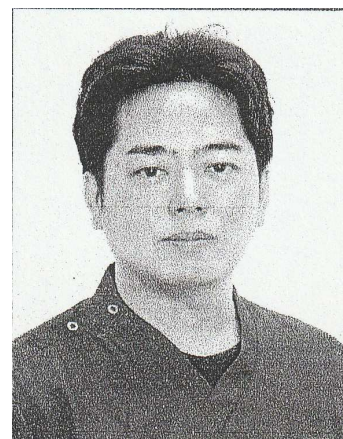
「フレイル・ロコモティブシンドローム改善に向けて」

日時：令和4年10月30日（日）14時～15時30分（受付13時30分）

場所：MOMOプラザ

講師：藤川 薫氏（城山病院理学療法士）

新型コロナウイルスに対して、不要不急の外出自粛などにより外出する機会が減少し、今までの生活が一変したと思います。それに伴い、体力低下が生じ、体力だけでなく気力の低下も生じているかもしれません。今回は「フレイル」「ロコモティブシンドローム」についてお話をし、それぞれの具体的な予防・改善方法について説明していきたいと思ひます。



参加：事前申し込み不要 <お気軽にご参加下さい。>

参加費：無料です。

共催：羽曳が丘町会連合会・校区福祉委員会・ふれあいネット雅び地域福祉推進チーム

羽曳が丘地区内イベント開催状況

施設名	場所	状況
MOMOプラザ	羽曳が丘西2丁目	要感染対策・一部利用制限あり。
生きがいサロン6号館	羽曳が丘3丁目	飲食不可、人数制限あり。
第一・第二・第三集会所	丘1、西3、丘9	コロナに関する利用条件を遵守し利用可。
<p><集会所の利用について> — お守りください —</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 必ずマスクを着用してください。 2) 入館時には手を消毒してください。 3) 館内では三密（密閉・密集・密接）にならないよう注意してください。 4) 通常の飲食は差し支えありませんがマスク会食を徹底してください。 5) 体調不良の方は利用をご遠慮ください。 6) 利用者名簿を作成し、1ヵ月間は保管してください。 7) 自然災害、暴風警報などが発令された際は、利用を自粛して下さい。 		



イベント名 主催者	開催日時 開催場所	状況
子育てサロン 校区福祉委員会	毎月第1水曜10時～12時 MOMOプラザ	10月から開催予定。
おしゃべりサロン 校区福祉委員会	毎月第1・第3土曜10時～12時 生きがいサロン6号館	10月から開催予定。
ゆうゆうクラブ ゆうゆうクラブを支える会	毎週火曜日10時～12時 生きがいサロン6号館	午前中のみ開催中。
交流サロン 羽曳が丘E&L	毎月第2土曜日10時～12時 第二集会所2階	開催中。
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	隔月第4土曜日10時～12時 第二集会所2階	次回11月26日予定。
月曜カフェ 羽曳が丘E&L	毎週月曜日10時～12時半 第一集会所	開催中。
いきいき百歳体操 花水木会第1部会	毎週木曜日14時から 第一集会所	開催中。
いきいき百歳体操 羽曳が丘E&L	毎週木曜日9時45分、10時半 第二集会所	2班に分けて開催中。
カローリング ニュースポーツクラブ	毎月第3日曜日9時30分～ 羽曳が丘小学校体育館	開催中。

<MOMOプラザ イベント>

<PR>

《 百花を活ける 》 流派を問わずに自由なスタイルで、お花を活ける。

☆日時： 10月30日(日) ①13時～ ②15時～

☆場所：はびきの庵 円想 ☆費用：2200円 ☆定員：各回5名



《 篆刻教室 》 4回目の開講。今回は年賀状用の刻印です。

☆日時：11月10日(木) 13時30分～ ☆費用 2800円 ☆定員 8名

《 Vege 料理教室 》 ヨガインストラクター自らが体内改善のため考案した野菜料理。

☆日時：11月19日(土) 10時～14時 ☆費用 3000円 ☆定員 5名 ☆場所 調理室

いずれも詳細・申込受付：MOMOプラザ ☎072-957-5553まで